



Uniwersytet Ekonomiczny  
we Wrocławiu

# Zainteresowania

---

Jak spędzam Swój czas?

Organizator: **Biuro Karier Centrum Współpracy z Biznesem**

Rozpoczynamy temat, który bywa kontrowersyjny, czasami trudny, często lekceważony. Wątpliwości budzi samo wpisywanie zainteresowań do CV, traktowanych często z przymrużeniem oka.

Podczas konsultacji czy analizy CV wielu Studentów/ek ma trudność z tym tematem – i albo w ogóle nic nie wpisuje, albo wpisuje standardowe „kino, książka, film”.

### **Dlaczego w ogóle zajmujemy się zainteresowaniami?**

- Są źródłem informacji o naszych umiejętnościach, postawach, cechach, a także wiedzy.
- Pokazują, że mamy swój sposób na stres i odreagowanie, czyli potrafimy ładować energię by być efektywnym w innych zadaniach.
- Mogą być podstawą do interesującej, mniej stresującej części rozmowy kwalifikacyjnej.
- Pokazują, że potrafimy się w coś naprawdę zaangażować i „zapalić” do sprawy.
- Pokazują naszą aktywność i umiejętność efektywnego wykorzystywania czasu.

Dobrze przygotowując ten temat możemy wiele zyskać. Dzięki temu uzupełnimy obraz swojej osoby, gdy brakuje nam jeszcze doświadczenia (do czego na tym etapie masz prawo). Przedstawienie swoich zainteresowań w odpowiedni sposób dostarczy potencjalnemu Pracodawcy informacji o naszych kompetencjach.

Najpierw przyjrzyjmy się dwóm przykładom przełożenia hobby na język kompetencji, a potem do dzieła... Zanurzymy się w przeszłości, teraźniejszości i zostawmy coś na przyszłość...

Przyjrzyjmy się na przykład takiej aktywności jak **granie w sieci na komputerze**. Co może o nas mówić takie hobby? Jakie umiejętności, wiedzę czy cechy charakteru doskonalimy/zdobywamy poświęcając czas na tego rodzaju aktywność?

- Potrafisz sprawnie obsługiwać komputer.
- Jesteś nastawiony na nowości i potrafisz adaptować się do zmian.
- Interesujesz się nowymi technologiami i z łatwością się ich uczysz.
- Posługujesz się językiem angielskim.
- Posiadasz umiejętność strategicznego/logicznego/analizującego myślenia.
- Jesteś nastawiony na osiąganie celów i potrafisz je wyznaczać.
- Masz w sobie wolę zwycięstwa.
- Potrafisz zdalnie porozumiewać się z innymi.
- Potrafisz współpracować w zespole.
- Wiesz jaką rolę w zespole pełnisz i na jakiej pozycji jesteś najbardziej efektywny.
- Jesteś wytrwały i konsekwentny w dążeniu do celu.
- Masz zdolności psychomotoryczne (orientowanie się w przestrzeni wirtualnej, refleks).

A może przyjrzyjmy się czemuś mniej „efektownemu”. Załóżmy, że lubisz **robić na drutach**.  
Co to może mówić o Tobie?

- Masz zdolności artystyczne.
- Posiadasz wysoko rozwinięte umiejętności motoryczne.
- Jesteś cierpliwy i wytrwały.
- Masz umiejętność planowania.
- Potrafisz się koncentrować na zadaniu.
- Posiadasz umiejętności matematyczne.
- Jesteś nastawiony na efekt.
- Potrafisz wytrwale dążyć do celu.
- Masz wysoki poziom samodyscypliny.
- Posiadasz wewnętrzną motywację do działania.
- Potrafisz projektować.
- Posiadasz umiejętność logicznego myślenia.

Jak znaleźć odpowiedź na pytanie, co jest moim zainteresowaniem? Pamiętaj to nie musi być Wielka Pasja, która pochłania Cię bez reszty. Ani taka z insta czy blogów influencerów. Nie każdy ma potrzebę posiadania takiej Pasji, nie każdy ją znajduje. I to też jest OKej.

Zadaj sobie poniższe pytania obserwując siebie dziś. To pozwoli Ci nazwać swoje zainteresowania. Pamiętaj o zasadzie „robię to dla Siebie” – nie oceniaj, pisz co tylko przychodzi Ci na myśl.

- Czym zajmuję się w wolnym czasie?
- Co sprawia mi przyjemność i pozwala się zrelaksować po ciężkim dniu?
- Nad czym spędzam każdą wolną chwilę?
- O czym myślę, że „zrobię” jak już skończę się uczyć/wrócę z pracy/dokończę pracę/zdam sesję?
- Na co czekam z niecierpliwością? Co planuję z radością?
- Informacji na jaki temat najchętniej szukam? Jakie treści śledzę na Youtube/Instagramie/FB/blogach itp.?

A może należysz do grupy ludzi z Wielką Pasją? Odkryłeś/aś tę jedną Rzecz, którą kochasz, która jest z Tobą od zawsze i chciałbyś/abyś by trwała jak najdłużej.

Poświęcasz jej każdą wolną chwilę i całkowicie Cię angażuje.

Jeśli tak – to zatrzymaj się Tutaj i skup się na Tym. Co Pasja wniosła w Twoje życie? Nazwij te kompetencje – wiedzę, umiejętności, cechy, które wypracowałeś/aś podążając za swoją Pasją.

- Jaką wiedzę musiałem/am mieć lub zdobyć?
- Jakie cechy charakteru pozwoliły mi realizować to hobby? Nad jakimi cechami charakteru pracowałem/am dzięki temu doświadczeniu?
- Czy i jak zmieniło się moje spojrzenie na świat/konkretną kwestię/zagadnienie? Co zrozumiałem/am?
- Jakie umiejętności pozwoliły mi zająć się tym? Jakie musiałem/am zdobyć? Jakie udoskonaliłem/am?

A teraz cofnijmy się w przeszłość. Zatrzymaj się na chwilę na każdym z etapów swojego życia i odpowiedz sobie na kilka pytań:



- Jaki miałeś/aś pomysł/y na Siebie w przeszłości?
- Na czym spędzałeś/aś najwięcej czasu?
- Co sprawiało Ci największą radość?
- Na jakie prezenty czekałeś/aś?
- Co lubiłeś/aś czytać/oglądać?
- Jaki był Twój/e temat/y wiodący/e?
- Co bardzo chciałeś/aś robić, ale się nie udało?



**Wczesne dzieciństwo**



**Lata szkolne**



**Czas nastoletni**



**Studia**



Przeanalizowałeś/aś każdy z etapów? Może warto podpytać bliskich, jeśli sam/a nie pamiętasz.

Przypomniało Ci się coś, o czym już zupełnie zapomniałeś/aś? Może jest coś do czego chciałbyś/abyś wrócić? Coś co ze szczególnym sentymentem wspominasz?

Co zdecydowało, że jakieś wspomnienie było szczególnie ważne? Co wywołało emocje?

A teraz uporządkujmy to wszystko według trzech kategorii 😊:

- aktywności, które zajmowały Cię w przeszłości,
- aktywności, które teraz (może Nadal) wypełniają Twój czas,
- aktywności, które zawsze chciałeś/aś podjąć, ale.. coś stawało/staje na drodze.

## **BYŁO...**

Zapisz w PORTFOLIO wszystkie zainteresowania, które pochłaniały Twój czas i energię w przeszłości, ale zniknęły z Twojego harmonogramu działań.

Przyjrzyj im się. Co się wydarzyło, że już ich nie kontynuujesz?

- Brakuje Ci czasu?
- Znudziło Cię?
- Zabrakło Ci pieniędzy by iść w tym kierunku dalej?
- Zajmowałeś/aś się tym tylko dlatego, że byłeś zmuszony/a? Przez rodziców, kolegów, sytuację, szkołę....
- Tak naprawdę nigdy tego nie lubiłem/am?

## **BYŁO...**

To co było zazwyczaj pozostawia po sobie ślad. Zainwestowałeś/aś czas. Zdobyłeś/aś nowe kompetencje. Być może zmieniłeś/aś postawę względem ważnych dla Ciebie kwestii. A może miałeś/aś w sobie odwagę, by przerwać coś co z Twojego punktu widzenia nie było istotne i „marnowałeś/aś” tylko na to czas. Cokolwiek się nie stało sprawdźmy ten ślad, zobaczmy co Ci to przeżycie dało, co w Tobie zostawiło.

Patrząc na wymienione zainteresowania, których czas już się skończył, zadaj sobie kilka pytań:

- Jaką wiedzę musiałem/am mieć lub zdobyć?
- Jakie cechy charakteru pozwoliły mi realizować to hobby? Nad jakimi cechami charakteru pracowałem/am dzięki temu doświadczeniu?
- Czy i jak zmieniło się moje spojrzenie na świat/konkretną kwestię/zagadnienie? Co zrozumiałem/am?
- Jakie umiejętności pozwoliły mi zająć się tym? Jakie musiałem/am zdobyć? Jakie udoskonaliłem/am?

## JEST!

Jakie aktywności teraz wybierasz w swoim wolnym czasie? Co Cię zajmuje? Co decyduje o tym, że właśnie te zajęcia pozostają z Tobą? Co decyduje o tym, że to wybierasz?

Przeanalizuj je według tych samych pytań:

- Jaką wiedzę musiałem/am mieć lub zdobyć?
- Jakie cechy charakteru pozwoliły mi realizować to hobby? Nad jakimi cechami charakteru pracowałem/am dzięki temu doświadczeniu?
- Czy i jak zmieniło się moje spojrzenie na świat/konkretną kwestię/zagadnienie? Co zrozumiałem/am?
- Jakie umiejętności pozwoliły mi zająć się tym? Jak je musiałem/am zdobyć? Jak je udoskonaliłem/am?

## **ZAWSZE CHCIAŁEM/AM ZROBIĆ..., ale...**

Pozostaje nam kwestia marzeń. Czy są/były w Twoim życiu takie rzeczy, które zawsze chciałeś/aś zrobić, ale coś stanęło na przeszkodzie?

- Może zawsze chciałeś/aś uczyć się hiszpańskiego, ale jakoś nie wyszło...
- Może zawsze chciałeś/aś tańczyć, ale uznałeś/aś, że to się nie uda...
- Może zawsze chciałeś/aś latać na szybowcach, ale nie miałeś/aś pieniędzy...
- A może zawsze chciałeś/aś grać na scenie, ale za bardzo się wstydziałeś/aś zrobić coś w tym kierunku?
- ....

Zastanów się, co musiałoby się zmienić, jakie warunki musiałyby zaistnieć byś mógł/mogła rozpocząć realizację tych aktywności.

A może już coś się zmieniło, a Ty tego nie zauważyłeś/aś?

Jeśli na tym etapie masz trudność z nazywaniem umiejętności i wiedzy, wpisz tylko to, co przychodzi Ci do głowy lub zostaw tę część. Wrócimy do tego jeszcze przy nazywaniu zasobów. Wspólnie poszerzymy katalog nazw kompetencji.

## FAQ

### **Czy warto zamieszczać Zainteresowania w CV?**

- Badania pokazują, że połowa rekruterów zwraca uwagę na zainteresowania, a nigdy nie wiemy na którego rekrutera trafimy. Pamiętajmy, że zainteresowania są cennym źródłem informacji o nas i jak się dobrze do tego przygotujemy – mogą być ciekawym wątkiem rozmowy kwalifikacyjnej.



## FAQ

### **Czy każde zainteresowanie można wpisać do CV?**

- To co wpisujemy do CV powinno być jednoznaczne, czyli zawsze przez każdego rozumiane podobnie, dlatego zanim wpiszemy coś do CV warto się zastanowić czy dany obszar nie może być przypadkiem zrozumiany w jakikolwiek sposób negatywnie. Na rozmowie kwalifikacyjnej nie ma miejsca na dyskusję o wartościach czy poglądach i to przede wszystkim powinien być nasz filtr. Nie zamieszczamy informacji związanych z wartościami – jeśli trafimy w rekrutacji na osobę o przeciwnych poglądach i wartościach trudno nam będzie nawiązać dobrą relację. Rekruterzy powinni być neutralni, ale w przypadku tych kwestii może to być niezwykle trudne. Nie piszmy więc o polityce czy kwestiach wskazujących na poglądy religijne. Unikajmy też obszarów, które stereotypowo są negatywnie zakorzenione np. taniec brzucha, który możemy uwielbiać, postrzegać jako genialny rozwojowo sport, który wymaga nadludzkiego wysiłku... ale jednak ze względu na jego historyczne tło i nadal głębokie stereotypy z tym związane, do CV lepiej takich informacji nie wpisywać.

Ku inspiracji:

By spojrzeć na zainteresowania i pasje trochę inaczej w kontekście kariery zachęcam obejrzeć poniższe wystąpienia. Każdy ma swoją drogę...

- [https://www.ted.com/talks/emilie\\_wapnick\\_why\\_some\\_of\\_us\\_don\\_t\\_have\\_one\\_true\\_calling?language=pl](https://www.ted.com/talks/emilie_wapnick_why_some_of_us_don_t_have_one_true_calling?language=pl)
- <https://www.youtube.com/watch?v=6MBaFL7sCb8> (anglojęzyczne)